

Curso Online: WK05 y Triatlón

- Fecha. 27-28 Junio (Mañana - Tarde)
- Plazas: 35
- Precio: 78 €
- Inscripción a través de: <https://formacion.triatlocv.org/>
- Profesor: Javier Sola
 - Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
 - Post Grado en Alto Rendimiento de deportes Cíclicos
 - Fundador de la empresa Training4LL
 - Especialista en rendimiento humano. Biomecánica y entrenamiento

WK05 es más que una herramienta de reportes, una máquina analítica. Utilizando su fisiología única, WK05 te ayuda a identificar tus fortalezas y debilidades o las de tus atletas. Además, te permite revisar lo que consideres más importante para ti o tus atletas. De igual manera, podrás obtener información con mejor enfoque y más detallada, para mejorar en tus entrenamientos.

Información del Curso

Sábado, 27 Junio:

- Mañana
- Introducción a la WKO
- Explicación de métricas:
 - Pmax
 - FRC
 - mFTP
 - TTE
 - Stamina

- Tarde:
- Análisis del rendimiento:
 - Relación de mFTP respecto a Vo2max
 - Valoración de la Pmax
 - Valoración de FRC
- Análisis de las competiciones / requerimientos de SP/OL y LD en función de las métricas:
 - Crea las bases para utilizar diferentes charts. Charts ideales para el triatlón
- Entrenamiento interválico: uso de WKO para su prescripción
- Carga de entrenamiento

Domingo, 28 Junio:

- Mañana
- Running with power:
 - Dispositivos
 - Zonas de entrenamiento
 - Métricas relacionadas con la biomecánica de la carrera
 - Análisis de entrenamientos y competiciones
 - Prescripción del entrenamiento
- Tarde
- Evaluación. Crea tu propia vista o dashboard
- Mesa redonda para cuestiones y preguntas